

KürBiss knackig oder cremig



knallorangene Hokkaido-KürBiss-Suppe

Zutaten:

kleiner Hokkaido-Kürbis, eine Zwiebel, 1 große dicke Karotte, 4 kleine rohe Kartoffeln
1 Eßl. Bratöl z.B. Sesamöl,
evtl.: Gemüsebrühe, SojaCuisine, Kokosmilch, Kürbiskerne, Kürbiskernöl

Schneiden Sie die geschälte Zwiebel in kleine Würfelchen;
die gesäuberte Karotte in Scheiben;
und die gewaschenen Kartoffeln mit Schale in ca. 2 cm große Stücke.

Den Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausholen, Strunk und Stielansatz entfernen.
Die Kürbishälften mehrfach durchtrennen, nun in ca. 2 cm große Stücke zerkleinern.

Öl erhitzen und die Zwiebel darin glassig braten, Hokkaido- und Kartoffelwürfel, Karottenscheiben hinzugeben und den Topf mit Wasser auffüllen, so dass das Gemüse gerade bedeckt ist.
20 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren.

Geschmacks Varianten:

Deftige Genießer können Gemüsebrühe beim Kochen oder am Tisch Shoyu begeben
Cremige Genießer können vor dem Pürieren etwas SojaCuisine oder Kokosmilch hinzugeben.
Knackige Genießer geben vor dem Servieren Kürbiskernöl auf die Suppe oder rösten ein Paar Kürbiskerne an.



hellgelber Butternut-KürBiss mit allerlei Gemüse

Zutaten:

halben Butternut-Kürbis, 2 große Zwiebeln 2 große Pastinaken oder Petersilienwurzeln,
2 Karotten, halben Brokkolie. ein kleines halbes Weiskraut,
feines Meersalz, Shoyu oder Tamari
(eine kleine halbe Sellerieknolle bringt einen deftigen Geschmack ins Gericht)

Den Butternut-Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Eine Kürbishälfte mehrfach in ca. 2cm breite Streifen durchtrennen und **die Kürbisschale entfernen**, dann in Stücke würfeln.

Pastinaken und Karotten in Scheiben, die Zwiebeln in Würfelchen, (Sellerieknolle in 2 cm Würfel)
das Weiskraut in dünne Streifen schneiden. Rößchen aus dem Brokkolie abtrennen.

Den Boden vom Wok oder gusseisernen Topf mit wenig Öl benetzen. Karotten unter ständigem bewegen glasig anbraten. Pastinaken und Zwiebeln (Selleriewürfel) hinzugeben und weiter bewegen.
Jetzt kommen noch Butternut-Kürbis-Würfel, Brokkolierößchen und Weiskraut hinzu.
Etwas feines Meersalz, ein bisschen Wasser über das Gemüse sodaß der Boden ca. 2 cm bedeckt ist,
und den Deckel schließen. Nach 15-20 Minuten schauen ob das Gemüse gar. Ist noch Sud vorhanden,
den Deckel schräg auflegen und die Hitze auf kleine Stufe reduzieren – **nicht umrühren!**
2 Eßl. Shoyu darüber träufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

Als Beilage Dinkel-Gemüse-Tortellini in einer feinen Sojacuisine-Kräutersoße